



2月後半

予定献立表



R5. 2. 14
京丹後市立
弥栄中学校

		15日(水)	16日(木)	17日(金)
～世界の料理・アメリカ～ 今月の世界の料理は15日に実施します。アメリカ「チリコンカン・ハッシュドポテト」メニュー。チリコンカンはアメリカの料理です。19世紀半ばにメキシコから独立しアメリカに併合されたテキサス州で考えられたといわれ、テキサス州はこれを「州の料理」に指定しているそうです。アメリカでは、ひき肉とたまねぎ、トマト、チリパウダー、インゲン豆(金時豆や赤インゲン豆)などを使いますが、給食では、大豆を使ったチリコンカンを作ります。ハッシュドポテトは北アメリカの朝食のサイドメニューとして食べられています。じゃがいもを細かく切って(ハッシュド)形を整えて揚げます。給食ではゆでてつぶしたじゃがいもに細かく切ったじゃがいもを混ぜて小判型にして油で揚げます。		エネルギー 860kcal タンパク質 32.4g 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 チリコンカン 副菜 コーン トマトピューレ 副菜 ハッシュドポテト 副菜 チキンとフロリーのサラダ 牛乳	エネルギー 808kcal タンパク質 33.9g 主食 ごはん (特別栽培米) 主菜 さわらのみそ(マヨ焼き) 副菜 高菜炒め 副菜 たかな漬 副菜 卵のふわふわスープ 牛乳 公立前期選抜 1,2年生のみ	エネルギー 789kcal タンパク質 31.2g 主食 ひじきごはん (特別栽培米) 主菜 ひじき 糸こんにゃく 油揚げ グリンピース 主菜 竹輪の磯辺揚げ 副菜 煮びたし 副菜 花かつお 副菜 豚汁 牛乳 たんご・食の日
		20日(月)	21日(火)	22日(水)
		エネルギー 800kcal タンパク質 30.0g 主食 ごはん 主菜 ツバスの甘辛がらめ 副菜 小松菜の昆布あえ 副菜 白菜のみそ汁 牛乳 えのきだけ カットわかめ	期末テスト 期末テスト	期末テスト 天皇誕生日
		23日(木)	24日(金)	27日(月)
		天皇誕生日 3-A リクエスト給食 おたのしみに	3-A リクエスト給食 おたのしみに	エネルギー 724kcal タンパク質 32.9g 主食 五目ごはん 主菜 高野豆腐のうま煮 副菜 かつお和え 副菜 かきたま汁 牛乳
		28日(火)	※給食物資状況により、急遽変更になることがあります。ご了承ください。 ～たんご・食の日・ひじきごはん～ 神葉を予定していましたが、魚屋さんから今年はまだ獲れないということでひじきごはんにしました。神葉はホンダワラという海藻の丹後での呼び方です。残念ですがひじきごはんにします。 毎月19日は「食育の日」です。京丹後市や京都府内でとれた食材を積極的に使い、地産地消を進めています。今月は2月17日「たんご・食の日」の献立です。今月は「にんじん」「白菜」「小松菜」「さつまいも」「大根」「ねぎ」が市内産・府内産の食材です。ごはんは京丹後市産の「特別栽培米」のコシヒカリです。地域でとれた食材の良さを、給食を通じて感じましょう。	
		エネルギー 857kcal タンパク質 30.4g 主食 ごはん 主菜 豚肉のかりと揚げ 副菜 青のり粉ふき芋 副菜 呉汁 牛乳 こんにゃく豆乳	3年A組のリクエストメニューは「トンカツ」でした。今回はトンカツを使った、〇〇県のご当地グルメに挑戦します。さて、〇〇県でしょう ヒント 『ソースカツ丼』は〇〇県を代表するご当地グルメです。〇〇県では、カツ丼といえ一般的にはソースカツ丼を指すようです。発祥については諸説ありますが、ドイツ仕込みの技を東京で披露し、故郷〇〇県へ持ち帰った、という長い旅をしてきた料理のようです。答は当日ランチルームで	